

PLANEACIÓN DIETÉTICA



Cuadro Conceptual
Eduardo Lopez Del Carpio
Universidad Del Sureste
Lic.En Nutrición
Lic.Luna Gutierrez Patricia Del Rosario
Tapachula Chiapas 15/02/2025

Normas para elaborar una dieta básica

Pasos para elaboración de una dieta saludable

1. Su aporte calórico
2. Planificación
3. Selección de alimentos
4. Llevarla a cabo

Elaboración de una dieta básica

- Se realizan modificaciones dependiendo de sus necesidades
- Una dieta equilibrada

Raciones y medidas básicas

1. Una palma de la mano es una porción de carnes, pescado y frijoles
2. un puño es una porción de verduras

MEDIDAS

- Tazas, onza, gramos, trozos, rebanadas o unidades

Recetario dietético y tablas de intercambio

Recetario dietético: satisfacer necesidades particulares de nutrición
Tabla de intercambio: especifican las medidas de los alimentos que corresponde a cierta cantidad

Dieta familiar y colectiva

Dieta familiar: es la alimentación que sigue una familia, que puede variar según la edad de los miembros
Dieta colectiva: es la alimentación que se prepara para grupos de personas que se encuentre en un mismo lugar como en hospitales, escuelas

Estudio de la ingesta de alimentos de individuos y grupos

Podemos realizar encuestas, registros y otros métodos

Planteamiento en general de un estudio dietético

Una organización de la alimentación que necesita cada persona para mantenerse sano

BIBLIOGRAFÍA

[plan de aprendizaje: alimentación saludable y nutriciónhttps://www.smu.edu/-/media/site/_lyle/academics/departments/cee/research/colectivo-de-educacion-sociedad-ecologia-y-recursos-naturales/seguridad-alimentaria/plandeaprendizaje.pdf](https://www.smu.edu/-/media/site/_lyle/academics/departments/cee/research/colectivo-de-educacion-sociedad-ecologia-y-recursos-naturales/seguridad-alimentaria/plandeaprendizaje.pdf)

[¿Cuál es la diferencia entre una porción y una ración?](https://www.clikisalud.net/cual-es-la-diferencia-entre-una-porcion-y-una-racion/)

<https://www.clikisalud.net/cual-es-la-diferencia-entre-una-porcion-y-una-racion/>